Nouveau concept

Auto cuiseur pour micro-ondes

Multicuiseur-kitchen up

COOK BOOK

Multicuiseur-kitchen up cuit par rayons infrarouges dans le micro-ondes.

Multicuiseur-kitchen up est un plat-cuiseur « nouvelle génération » .
Griller, dorer, mijoter, faire bouillir, sauter, cuire du riz, cuire à la vapeur, etc... toutes les cuissons sont possibles, en quelques minutes avec votre four à micro-onde.
Gain de temps, moelleux préservé, plus d'éclaboussures ni d'odeurs
Multicuiseur-kitchen up réalise des plats savoureux de la manière la plus simple. Il est facile de s'en servir, en toute sécurité, et par tous les membres de la famille. Le lavage se fait tout aussi facilement.

Der Multicuiseur-kitchen up ist ein neues revolutionäres Kochegerät speziell für Vielbeschäftigte und Leute, die nicht gut kochen können.
Das Kochgerät wird mit Hilfe einer Mikrowelle zum Grillen, Kochen und Braten, Reis kochen und Dampfgaren benutzt. Das Kochgerät kann jegliche Art von einfachem und schmackhaftem Essen ohne den direkten Gebrauch eines Herdes zubereiten, wodurch es besonders für Senioren und Kinder einfach zu bedienen ist. Auch der Abwasch ist sehr einfach.
Die Rezepte in der Anleitung werden Ihre Kochkunste verbessern und somit das tägliche Kochen zu einer angenehmen Erfahrung machen.

Multicuiseur-kitchen up presents a revolutionary new cooking process providing microwave convenience while insuring foods natural flavors and freshness are retained.
Extremely easy to use, and conceived as a much needed time and cost saving device for modern households.
Multicuiseur-kitchen up makes boiling, grilling, steaming, baking and even stir-frying a breeze, all with your Microwave oven.

ATTENTION

Multicuiseur-kitchen up est à utiliser exclusivement au micro-ondes.
Multicuiseur-kitchen up ist nur Mikrowellenmodus verwendbar.
Designed for use in microwave ovens. Do not use with direct heat as damage to prevent damage.

Gas range

Oven

Grill

Induction range cooker

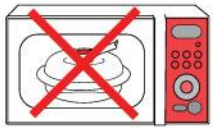
Fonction de micro-ondes multifonction
Funktionsknöpfe der Mikrowellen
Operation button of multiple-microwave ovens

Micro-ondes Mikrowelle Microwave ovens	Four Ofenfunktion Oven function	Grill Grillfunktion Grill function	Micro-ondes + Grill Mikrowellengrill Microwave oven + Grill	Micro-ondes + Vapeur Mikrowellen Dampfgarer Microwave oven + Steam
O	X	X	X	X
Oui verfügbar Availability	Non Nicht verfügbar Not available	Non Nicht verfügbar Not available	Non Nicht verfügbar Not available	Non Nicht verfügbar Not available

Ne pas faire fonctionner en l'absence d'aliments.

Verwenden Sie das Gerät nicht ohne Nahrungsmittel.

DO NOT operate in microwave without food.



N'oublier pas de mettre le couvercle.

Der Deckel des Kochgeräts muss beim Kochen geschlossen sein.

Make sure lid is in place while microwaving

Garder un intervalle de 10 minutes entre deux cuissons.

Lassen Sie das Gerät nicht zu lange Zeit in erhitztem Zustand.

DO NOT use **Multicuiseur-kitchen up** while "hot" from previous use.

Ne pas l'immerger dans l'eau quand vous le lavez.

Tauchen Sie das Gerät beim Reinigen nicht ins Wasser.

Do not submerge **Multicuiseur-kitchen up** when dishwashing.

Ne pas utiliser le plateau vapeur pour faire des grillades.

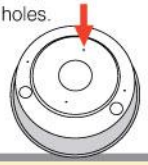
Benutzen Sie keinen Dampfein satz beim Braten.

DO NOT use the steam grate as a grill.

Ne pas boucher le trou au fond de l'ustentile. Il permet d'évacuer la chaleur et l'eau durant la cuisson.

Die kleinen Löchern am Boden geben Heißluft, welche beim Erhitzen entsteht, ab und es setzt Dampf und Wasser frei. Sie dürfen die Löcher NICHT schliessen oder verstopfen.

The small holes on the bottom eject inflated air inside the unit which is formed during heating process and it discharge steam as well as water that seeps in the unit therefore, DO NOT close or clog the vent holes.



Lors de son utilisation pour cuire à la vapeur, mettre 1 verre d'eau avant de faire cuire les aliments.

Wenn Sie den Dampfeinsatz einsetzen, gießen Sie eine Tasse Wasser ins Gerät.

Use one cup(8oz) or appro ximately 250ml water in main unit when steaming.

Ne pas mettre d'aliments secs.

Rösten oder Grillen Sie KEINE getrockneten Nahrungsmittel.

DO NOT roast or grill dehydrated food.

Il faut placer **Multicuiseur-kitchen up** sur le plateau rotatif du micro-ondes. Il ne faut pas utiliser d'autres ustensiles de cuisson ou la vaisselle en métal, cerclés de métal ou avec des décors dorés ou argentés.

Unter allen Umständen auf geeignete Glasscheibe legen und keinesfalls zwischen der Glasscheibe und Produkt jegliche Metall-Pfanne, -Schüsseln, oder ähnliche Hilfsbestandteile verwenden.

Make sure that all foods to be cooked or thaw are done only on the glass plate provided. Do not use other items for this purpose such as metal cooking plates, containers, bowls, not even aluminum foil etc.

Il faut conserver toujours le plateau rotatif et l'intérieur du micro-ondes propres.

Bevor Gebrauch der Mikrowelle stets in reinem Zustand halten.

The glass plate as well as the interior of the microwave should be cleaned before each use.

Juste après la cuisson du riz, le fond du corp principal est très chaud. Ne pas utiliser de cuillère en plastique afin d'éviter de la fondre.

Da nach Kochprozess der Boden heiss ist, bitte verwenden Sie keine Plastiklöff -eln aus Schmelzgefahr.

Do not use plastic disposable utensils to remove food after cooking. The bottom of the pan is very hot and they might melt.

Il faut utiliser les accessoires fournis avec **Multicuiseur -kitchen up** (Moule à muffin, Planche du cuit-vapeur, Couvercle, Vis pour poignée). Il ne faut pas utiliser d'autres accessoires.

Ausser den mitgelieferten Bestandteilen(Muffinpfanne, Dampffanne, Deckel, Griffbolzen) bitte keine anderen Bestandteile mit Rangemate verwenden.

Do not use other cooking support items such as foil, lids, bowls, etc. except the cooking containers that are provided with this product (muffin plate, steam pan and lids).

Après la cuisson de longue durée (plus de 10 minutes), le récipient est très chaud. Il faut utiliser des gants de protection.

Bei langem Kochprozess(mehr als 10 Minuten) ist das Produkt heiss. Bitte verwen -den Sie Backhandschuhe.

Use hot pads or oven mitts to remove after extended cooking times (more than 10 minutes) as the product becomes very hot.

Après la cuisson, le moule à muffin est très chaud. Il faut utiliser des gants de protection.

Da kurz nach dem Kochen die Muffinp -fanne sehr heissist, bitte verwenden Sie Backhandschuhe.

The handle of the muffin pan is very hot after cooking.Use a hot pad or oven mitt to remove.

PRODUITS

Caractéristiques de Multicuiseur-kitchen up

Les plats ne se dessèchent pas à la cuisson. Les grillades se font rapidement. On peut faire cuire des œufs ou des coquillages sans les faire éclater. On peut cuire des aliments surgelés sans les décongelés.

Vorteile des Multicuiseur-kitchen up

- Das Essen wird nach dem Erhitzen nicht trocken.
- Kurze Bratzeiten.
- Nahrungsmittel mit Schalen, wie z.B. Eier werden gekocht ohne aufzuplatzen.
- Kocht gefrorenes Essen ohne es auszutrocknen, selbst wenn es noch nicht aufgetaut ist.

Special Feature of Multicuiseur-kitchen up

- Food will not be crumbly dried after heated.
- Provides fast roasting time.
- Food with shells such as eggs will be cooked without burst.
- Cooks frozen food without dryness even if they are not thawed.

Lavage

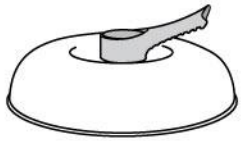
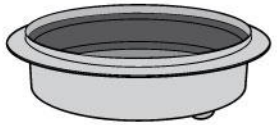
Laver sous le jet du robinet, puis essuyer tout de suite avec un torchon. Ne pas laisser Multicuiseur-kitchen up dans l'eau. Cela peu causer des disfonctionnements pour son

Reinigung

Reinigen Sie das Produkt bei fließendem Wasser und wischen Sie es dann mit einem trockenen Tuch ab.
Tauchen Sie das Gerät nicht ins Wasser, da es dadurch beschädigt werden kann.

Washing method

Wash the product in running water and wipe it with dry cloth.
DO NOT submerge the product as it will cause damage to the unit.

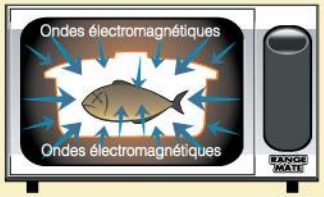
Produit Multicuiseur-kitchen up Grundlegende Bestandteile Basic Item	Couvercle  Plat  ▪ Poids : 1300Gr Taille : 26.8*11.7Cm Capacité : 1.4L Resistant a une températures de : 250℃ Fabriquer en Corre du sud	▪ Weight : 3lbs Size : 10.6" *4.6" Capacity : 1.5gt Heat resistant up to a temperature : 482℉ Made in Korea	▪ Gewicht : 1,300g Grösse : 268*117mm Inhalt :1,400 ml Hitzebeständikeit : ca. 250℃ Herkunftsland : Korea
Produit en Option Optionen Bestandteile Option Item		▪ Plateau à cake en silicone poids : 267g taille : 20.5cm X 3.2cm" ▪ Silizium Muffin-Pfanne Gewicht : 267g Grösse : 7"X7"	▪ Muffin plate Weight : 9oz Size : 7"X7"
		▪ Plateau vapeur poids : 97g taile : 20.5cm X 2cm ▪ Dampf-Pfanne Gewicht : 97g Grösse : 8.3Dia(L) , 7.5Dia(S)	▪ Steam pan Weight : 2oz Size : 8.3Dia(L) , 7.5Dia(S)

PRINCIPE DE CUISSON DE RANGEMATE

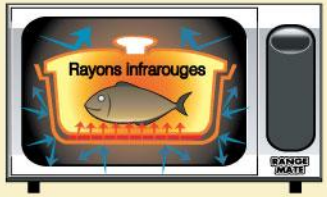
La cuisson avec **Multicuiseur-kitchen up** se fait par des rayons infra-rouges longs qui sont générés par les ondes magnétiques du micro-onde. Contrairement aux autres ustentiles (plastique, verre, faience) qui utilisent les ondes magnétiques du four à micro-onde.

Herkömmliche Kochgeräte für Mikrowellen sind entweder aus Plastik, Glass oder Keramik und benutzen elektromagnetische Strahlen zum Kochen. Der **Multicuiseur-kitchen up** hingegen benutzt die Hitze der elektromagnetischen Strahlen und wandelt sie in Infrarotstrahlung um.

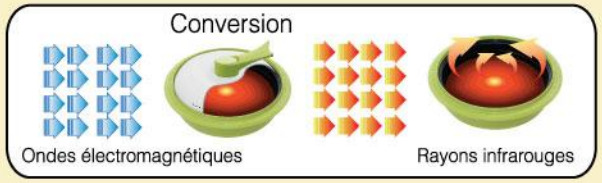
Conventional cookers for microwave oven are made of plastic, glass and ceramic which use electromagnetic wave to cook while **Multicuiseur-kitchen up** uses electromagnetic wave heat that is converted into infrared energy.



- Cuisson classique au micro-onde
- Erhitzungsprinzip herkömmlicher Mikrowellen Kochgeräte
- Heating principle of conventional microwave oven cooker



- Cuisson avec Rangemate
- Erhitzungsprinzip des Rangemates
- Heating principle of Rangemate



Multicuiseur-kitchen up protège les aliments des ondes électromagnétiques, et transforme celle-ci en rayons infrarouges, pour la cuisson des aliments.

Far infrared ray Multicuiseur-kitchen up shuts out the electromagnetic wave to be transmitted to food and cooks it by far infrared ray.

SEQUENCE DE CUISSON Microwave cooking sequence

1 Règler le temps de cuisson de suggestion pour le micro-ondes.

Die empfohlene Zeit für die Mikrowelle einstellen.

Set the timer to the desired cooking time.

2 Appuyez sur le bouton "Fort".

"Stark"Knopf drücken."

Push the "full power" button.

3 Appuyez sur le bouton "Marche".

"Start"Knopf drücken."

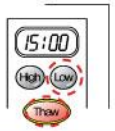
Push the "START" button.

SI LA NOURRITURE N'EST PAS CUITE Food will be undercooked ; if

Le mode de cuisson est sélectionné sur "décongeler".

Wenn der Auswahlknopf der Mikrowelle auf Auftauen steht .

Setting is at other than "full power".



Le four à micro-ondes à trop chauffé.

Wenn die Mikrowelle nach durch gehender Benutzung überhitzt ist.

Microwave oven is overheated due to continued use.

Multicuiseur-kitchen up est resté dans l'eau.

Wenn der **Multicuiseur-kitchen up** durch langes Eintauchen in Wasser durchnässt ist.

Multicuiseur-kitchen up has been soaked in water or submerged in water.

SI LA NOURRITURE EST TROP CUITE If food is overcooked

Mettre de l'huile abondamment pour la friture.

Essen, welches mit Paniermehl oder Backteig überzogen ist, kann schön goldgelb gebac -ken werden, wenn genügend öl in der Pfanne benutzt wird.

Use plenty of oil for food prepared with bread crumbs or batter to brown properly.

Réduire le temps de cuisson pour le four à micro-ondes de haute puissance (plus de 900w).

Bei einer Mikrowelle mit sehr starker Leistung (mehr als 900W) muss die Garzeit reduziert werden.

A high power microwave oven(more than 900W high frequency output)needs to reduce heating time than 700W micro wave oven's.

Ajuster le temps de cuisson selon le modèle, la marque, et la puissance.

Selbst wenn Sie eine Mikrowelle mit der gleichen Leistung (wie in der Anleitung beschrieben) besitzen, kann die Leistung sich über die Jahre und je nach Hersteller und Spezifikation verändern. Daher sollten Sie bei jeder Benutzung die geeignete Kochzeit waehlen.

Microwave ovens suffer reduced output after years of use, thus, adjusting proper cooking time is necessary for desired result.

Si la cuisson a été trop longue.

Durch zu langes Kochen verbrennt des Essen und die Beschichtung wird beschädigt.

Over cooking will result in food burning and may damage the coating.

Si l'on a cuit des aliments secs sans liquide. (calamar, poisson sec, châtaigne, etc...)

Durch das Grillen von getrockneten Lebensmitteln (Tintenfisch, getrockneter Fisch, Wallnüsse, Gingkobaumnüsse) ensteht eine überhitzung, die dazu führt, dass die Beschichtung beschädigt wird.

Grilling dehydrated foods(squid, dried fish, walnut, ginkgo nuts)will cause over heating, causing damage to the coating.

Ne pas laver avec une éponge grattante.

Bei der Reinigung wird durch das Benutzen eines Tuches mit rauer Oberfläche die Beschichtung ebenfalls beschädigt.

Using an abrasive cloth when washing will damage coating.

A n'utiliser que pour cuisiner.

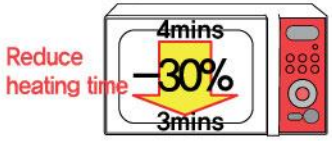
Jegliche Benutzung des Gerätes abgesehen vom Kochen, kann das Produkt sowie die Beschichtung beschädigen.

Using the product for applications other than cooking will result in damage to the product and its coating.

La puissance est trop élevée (plus de 900w).

Benutzer müssen besonders bei Mikrowellen mit hoher Leistung (mehr als 900W) aufpassen, dass diese nicht aufgrund ihrer Heizkraft über -hitzen, um einen Schaden an der Beschicht -ung zu vermeiden.

High power microwave oven(more than 900W high frequency output)has strong heating power thus users' special care is advised not to over heat to prevent damage of the coating.



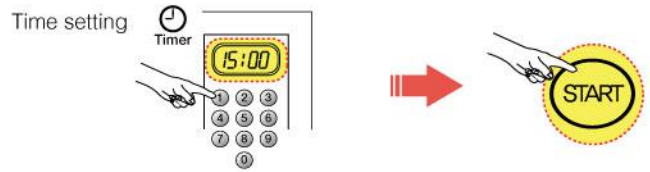
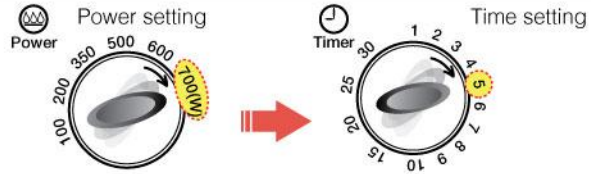
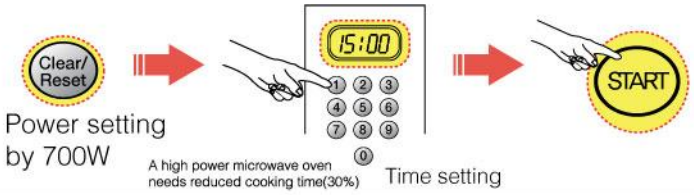
Après un long usage, il est naturel que le produit s'abîme. Utiliser avec précaution en respectant le mode d'emploi.

Die Beschichtung des Produkts wird sich naturgemäß nach langzeitiger Anwendung abnutzen. Jedoch kann die Benutzdauer je nach Behandlung durch den Benutzer sehr variien. Daher bitten wir Sie vorsichtig mit dem Produkt umzugehen, um eine möglichst lange Lebensdauer des Produktes zu ermöglichen.

The product's life can be varied largely depending on users' care therefore, please be cautious in using the product for a best and long life cycle.

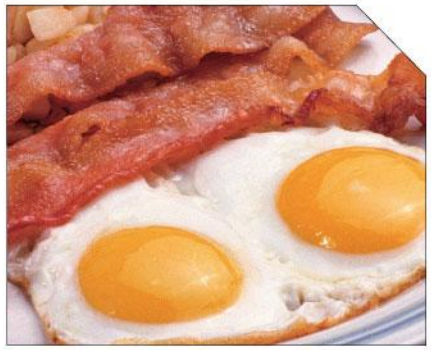
METHODE D'UTILISATION verwenden Sie Methode / Use method

Avant d'utiliser votre four a micro-ondes, veuillez suivre les instructions suivantes :
Vor Benutzung der Mikrowelle achten Sie bitte auf folgendes :
Before the microwave oven can be used for, follow these procedures :

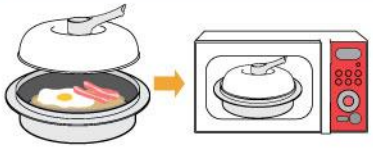
Button style (for 700~800W)	
Dial style (for 700~800W)	
Button style High power microwave oven (more than 900W)	

- Le temps de cuisson indiqué dans ce manuel peut être ajusté selon la quantité et la température des aliments, le type de micro-ondes, les années d'utilisation et l'environnement. Donc, veuillez vérifier les aliments et la qualité de votre micro-ondes avant de commencer la cuisson.
- Die in dieser Anleitung empfohlene Kochzeit hängt von der Menge der Speise, Gefrierzustand, Leistung, Gebrauchsjahre, Umstand der Mikrowelle ab. Nach diesen Kriterien kann die Kochzeit sich verändern. Daher ist es nötig, dass Sie die Leistung Ihrer Mikrowelle genau wissen und die gewünschte Kochzeit einstellen.
- The recommended cooking time in this manual can be changed depending on food volume, frozen and storage status, microwaves specification, used year and environment, etc. After identifying the performance of your microwave, apply for desirable food.

Oeufs au plat et au bacon
Spiegelei mit Schinken / Fry egg and bacon



900~1300W	3mins
700~800W	4mins



Ingrédients
2 oeufs, 2 tranches de bacon, sel, poivre

Zutaten
2 Eier , 2 Scheiben Schinken , Salz , Pfeffer

Ingredients
2 eggs, 2 slices of bacons, a bit of salt and black pepper

Préparation
1 Saler et poivrer les oeufs et le bacon.
2 Les couvrir et faire cuire 4 minutes.

Zubereitung
1 Den Schinken kleinschneiden. Eier und Schinken in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Deckel auflegen und danach in der Mikrowelle ca. 4 Minuten aufgehen lassen.

How to make
1 Place bacon and egg on the pan, sprinkle salt and black pepper.
2 Close the lid, cook for 4 minutes in a microwave oven.

Crevettes
Garnelen braten / Roasted shrimp

900~1300W	4+1mins
700~800W	5+2mins

Ingrédients
crevettes, sel

Zutaten
Garnelen, Salz

Ingredients
Shrimp, salt

Préparation
Faire cuire les crevettes salées 6 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes.

Zubereitung
mit Salz gewürzte Garnelen ca. 6 Minuten braten. Wenden und für ca. 2 minuten weiter braten.

How to make
Heat salted shrimp for 6 minutes, turn them over and heat 2 minutes more.

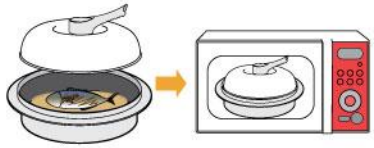
900~1300W	7+2mins
700~800W	8+2mins

Poissons
Fischbraten / Grilled fish

Ingrédients
poisson, sel
(ou sauce)

Zutaten
Fisch, Salz
(oder Sauce)

Ingredients
Fish and salt
(or sauce)



Préparation
1 Poser le poisson dans le plat huilé.
2 Le couvrir, faire cuire 7-8 minutes, retourner et faire cuire 2-3 minutes.

NB

selon la grosseur du poisson ajouter ou réduire 1-2 minutes de cuisson.

Zubereitung
1 öl in Pfanne erhitzen und leicht angeschnittenen Fisch hineinlegen.
2 Deckel auflegen und für ca.7~8 Minuten braten. Den Fisch wenden und für 2~3 minuten weiter braten.

TIP

Je nach Dicke des Fisches können Sie die Bratzeit 1-2Min. verlängern oder verkürzen.

How to make
1 Apply oil on the pan and place pre-cut fish.
2 Close the lid, cook 7~8 minutes, turn the fish over to the other side and heat 2~3 more minutes.

TIP

Apply 1-2 minutes more heating time depending on thickness of fish.

900~1300W 5+1mins

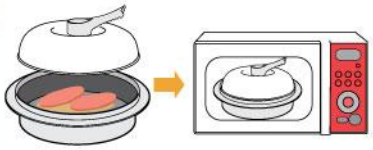
700~800W 6+2mins

Côtes de bœuf
Rinderrippenbraten / Grilled Beef rib

Ingrédients
600g de côtes de bœuf, condiments

Zutaten
600g Rinderrippe, Marinade

Ingredients
600g beef ribs, seasoning



Préparation
faire cuire les côtes de bœuf assaisonnées 5-6 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes.

NB

pour plus de 600g de côtes de bœuf laisser cuire 2 minutes de plus.

Zubereitung
Die mairnierte Rindrippe in die Pfanne legen, nach dem Braten für ca.5~6 Minuten wenden und für 2 Minuten weiter braten.

TIP

Verlängern Sie je nach Portion die Bratzeit um 1-2Min.

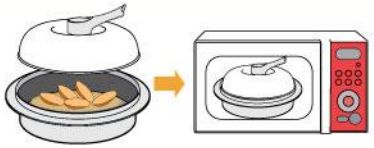
How to make
Place seasoned beef ribs onto the pan, cook 5~6 minutes, turn over the meat to the other side and cook 2 minutes more.

TIP

Cook 2-3 more minutes depending on volume.

Pommes de terre au fromage grillées
Käsekartoffel / Grilled cheese potato

900~1300W	4+1mins
700~800W	5+2mins



Ingrédients
Pommes de terres, fromage, beurre, persil

Zutaten
Käsekartoffeln, Käse, Butter, Petersilie

Ingredients
Potatoes, cheese, butter, parsley

Préparation
1 Beurrer le plat.
2 Placer les rondelles de pomme de terre dans le plat et cuire pendant 5 minutes.
3 Retourner les rondelles, mettre le fromage dessus et le persil et cuire pendant 2 minutes de plus.

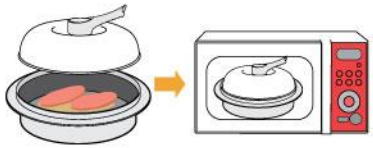
Zubereitung
1 Butter in der Pfanne erhitzen.
2 kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in die Pfanne legen und für ca.5 Minuten braten.
3 Kartoffelscheiben wenden. Käse und Petersilie auf die Kartoffelscheiben legen noch für ca.2 Minuten.

How to make
1 Spread butter on the pan.
2 Place sliced potatoes on the pan and cook for 5 minutes.
3 Turn the potatoes to the other side, put cheese and parsley and cook for 2 minutes more.

Ailes de poulet dorées

Hähnchenflügelbraten / Roasted Chicken wing

900~1300W	6+1mins
700~800W	7+2mins



Ingrédients
Ailes de poulet,
sauce barbecue

Zutaten
leicht angeschnittener
Hähnchenflügel ,
Sauce

Ingredients
Chicken wings
prepared with cut,
sauce

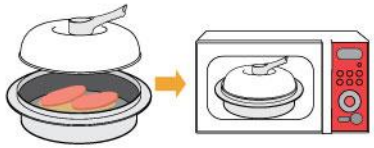
Préparation
Faire cuire les ailes de poulet nappées de sauce barbecue 7-8 minutes, retourner et faire cuire 2-3 minutes.

Zubereitung
Hähnchenflügel mit Sauce einpinseln und ca. 7~8 Minuten braten. Danach wenden und ca. 2~3 minuten weiter braten.

How to make
Cook marinated chicken wings for 7~8 minutes and 2~3 minutes more after flipping to the other side.

Beef steak

900~1300W	4+1mins
700~800W	5+2mins



Ingrédients
steak, poivrer, sel

Zutaten
Rinderhüftsteak , Salz , Pfeffer

Ingredients
Beef prepared for steak, pepper, salt

Préparation
faire cuire 6 minutes le steak, poivrer et saler, retourner et faire cuire 2 minutes.

Zubereitung
Zubereitetes Rinderhüftsteak in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca.6 Minuten braten. Das Steak wenden und für 2 Minuten weiter braten.

How to make
Sprinkle salt and black pepper on beef, cook for 6 minutes first and 2 more minutes on the other side.

900~1300W 4+1mins

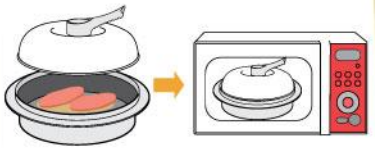
700~800W 5+2mins

Escalope de porc pané
Schnitzel / Pork cutlet

Ingrédients
Escalope de porc panée surgelée, huile, légumes,sauce de votre choix.

Zutaten
Schnitzel (Tiefgekühlt), öl, Schnitzel Sauce

Ingredients
(Frozen) Pork cutlet, oil, vegetables, cutlet sauce



Préparation
1 Mettre l'escalope panée surgelée dans 40 ml d'huile.
2 Couvrir, faire cuire 5 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes de plus.

NB

Mettre de l'huile abondamment (40ml) pour la friture et les aliments panés.

Zubereitung
1 öl (ca.40ml) in die Pfanne erhitzen.
2 Tiefkühlschnitzel in die Pfanne legen. Deckel auflegen und danach in der Mikrowelle ca. 5 Minuten aufgehen lassen, wenden und für 2 minuten weiter backen.

TIP

Die Schnitzel müssen im Fett schwimmen, sonst garen sie nicht gleichmäßig und werden nicht goldgelb gebacken.

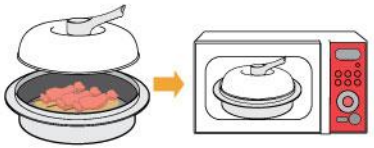
How to make
1 Apply plenty of oil on the pan. (Approx. 40 ml)
2 Place frozen pork cutlet, close the lid, cook for 5 minutes in the microwave oven, and turn over it to the other side and cook 2 more minutes.

TIP

Use plenty of oil when frying food which is coated with bread crumbs or better to avoid burning.

Brochettes de poulet
Hähnchenspieße / Chicken on skewer

900~1300W	4+1mins
700~800W	5+2mins



Ingrédients
Poulet coupé en morceaux, sauce de votre choix.

Zutaten
marinierte Hähnchen. Sauce

Ingredients
Thinly cut chicken, sauce

Préparation
Faire cuire 5 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes de plus.

Zubereitung
Hähnchen in Pfanne legen. und für ca.5 Minuten braten, wenden und für 2 minuten weiter braten.

How to make
Place chicken on skewer on the pan, cook for 5 minutes, turn it over to the other side and cook for 2 minutes more.

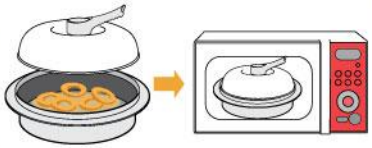
Beignets aux calamars
Fried Calamari Ring

900~1300W	6+1mins
700~800W	7+2mins

Ingrédients
calamars nappés de la pâte de friture, sel, huile

Zutaten
Calamaris, Salz, Oel

Ingredients
Battered squid, salt, oil



Préparation
1 Mettre les calamars dans 40 ml d'huile.
2 Faire cuire 6-7 minutes, retourner et faire cuire 2minutes.

NB

mettre de l'huile en abondance (40ml) pour la friture et pour les aliments panés.

Zubereitung
1 Öl (ca.40ml) in der Pfanne erhitzen.
2 Die panierten Tintenfische in die Pfanne legen. Deckel auflegen und für ca.6~7 Minuten braten . Die Tintenfische wenden und für 2 Minuten weiter braten.

TIP

Calamaris müssen in reichlich Fett backen(ca. 40ml), sonst garen sie nicht gleichmäßig und werden nicht goldgelb gebacken.

How to make
1 Apply plenty of oil on the pan. (Approx. 40 ml)
2 Place battered squid, close the lid, cook for 6-7 minutes, turn over and cook for 2 minutes more.

TIP

Use plenty of oil (Approx. 40 ml) when frying food which is coated with bread crumbs or batter to avoid burning.

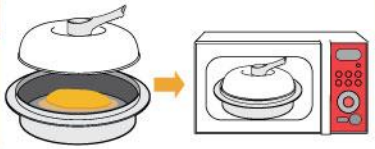
Pan cake

Ingrédients
1 sachet de préparation de pancake, eau, huile.

Zutaten
Wasser, öl Pfannkuchenteigmischung,

Ingredients
Hot cake free mix, water, oil

900~1300W	4+1mins
700~800W	5+2mins



Préparation
1 Verser le sachet de pancake dans un bol avec de l'eau, et remuer pour obtenir une pâte.
2 Verser le contenu dans le plat huilé.
3 Couvrir et faire cuire 5-6 minutes.

NB

Préparation à pancake. Bien étaler la pâte de façon qu'elle soit fine.

Zubereitung
1 Schütten Sie die Pfannkuchen teigmischung zusammen mit dem Wasser in eine Schüssel und schlagen Sie mit einem Schaumschlaeger.
2 Die Pfanne mit öl einreiben.
3 Schließen Sie den Deckel und kochen Sie ca. 5-6 Minuten.

TIP

Tragen Sie den Teig auf der Pfanne dünn auf, da zu dicker Teig nicht gründlich durchgekocht wird.

How to make
1 Pour mix into a bowl with water, and whisk.
2 Spread oil on a base of container and pour batter onto pan.
3 Close the lid and cook for 5-6 minutes.

TIP

Apply the dough thinly on a pan as thick dough will not be thoroughly cooked inside.

THAW

900~1300W 12mins

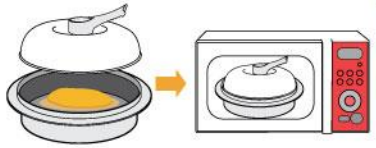
700~800W 15mins

Pizza

Ingrédients
Pâte à pizza de 17cm de diamétre, 1/2 tasse de sauce à pizza, 1/2 tasse de mozzarella

Zutaten
7 inch Pizza Crust, 1/2 Glas Marinara-sauce, 1/2Glas Mozzarellakäse

Ingredients
7inch pizza crust, 1/2C marinara sauce, 1/2C mozzarella cheese



Préparation
1 Disposer la pâte à pizza sur le plat et répartisser la sauce à pizza, puis la mozzarella.
2 Utiliser la fonction de « Décon gélation » de votre micro-ondes et laisser cuire pendant 15minutes.

NB

Il faut utiliser la fonction de <Décongélation> pour éviter le noircissement du plat.

Zubereitung
1 Den Crust in die Pfanne einlegen und Sauce und Käse einfügen.
2 Auf "Auftau" einstellen und 15 Minuten erhitzen.

TIP

Unbedingt auf 15 minütigen Auftauen einstellen, um die Speise nicht zu verbrennen.

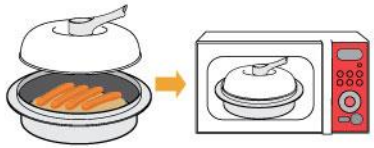
How to make
1 Put pizza crust in a pan and sprinkle sauce, various vegetables, cheese, etc.
2 Set to "thaw" and run for 15(or 12) minutes.

TIP

If you heat it in "Cook" button instead of "Thaw" button, the bottom of pizza is burned. Make sure to cook in the Thaw button.

Saucisses (jambon) grillées
Wurstbraten / Roasted sausage(ham)

900~1300W	3+1mins
700~800W	4+2mins



Ingrédients
des saucisses (jambon), du beurre, des légumes, de la sauce

Zutaten
Wurst(Schinken), Butter, Gemüse, Sauce

Ingredients
Sausages(or ham), butter, vegetables, sauce

Préparation
1 Déposer les saucisses striées et les légumes dans le plat beurrée.
2 Faire cuire pendant 3~4 minutes, puis tourner et cuire encore 1~2 minutes.

Zubereitung
1 In der mit Butter eingeschmi erten Pfanne Wurst und Gemüse einlegen.
2 Nach 3-4 Minuten Kochen die Würstchen verdrehen und nochmal 1-2 Minuten erhitzen.

How to make
1 Place sausages with small cuts, vegetables such as potatoes in a pan and heat for 4(or 3) minutes.
2 Turn over and heat for 2(or 1) minutes more.

900~1300W 8mins
700~800W 10mins

Empanades d'agneau aux herbes fraîches

Lammfleisch mit frischen Kräutern / Lamb empanadas with fresh herbs

Ingrédients

150 g d'agneau haché, 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée, 1 salade feuille de chêne ou autre, 2 œufs, 1 oignon haché au couteau, 1 cuillère à soupe de persil haché, Sel, poivre

Zutaten

150g Lammhackfleisch, Pie Teig, Lollo Bianco oder Gemüse mit grossen Blättern, 2 Eier, Geschnittene Zwiebeln, 1 EL geschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer

Ingredients

150g ground lamb, pie dough, lettuce or other vegetable with large leaves, 2 eggs, a little bit of chopped onion, 1T minced parsley, salt, pepper

Préparation

1 Mélanger la viande avec l'oignon haché, un œuf et le persil. Saler et poivrer.
2 Couper 6 ronds de 10 cm de diamètre dans la pâte. Poser au centre une cuillère à soupe de farce.
3 En badigeonner au pinceau les bords de la galette. Replier en forme de chausson. Pincer avec les doigts pour coller la pâte. Badigeonner le dessus des chaussons avec l'œuf battu.
4 Poser les chaussons sur le plat. Laisser cuire 10 minutes de chaque coté.

Zubereitung

1 Geschnitte Zwiebeln mit Ei, und Fleisch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Den Pie-Teig in 6 cm Durchmesser schneiden und mit dem gewürzten Hackfleisch mit Esslöffel füllen.
3 Die äussere Seite mit Ei bestreichen und den Teig schliessen erneut den Teig mit Ei bestreichen.
4 In die Pfanne hinzugeben und beide Seiten kochen.

How to make

1 Mix onions, 1 egg, parsley, salt, and pepper with meat.
2 Cut thin pie dough in 6cm diameter size, place 1 spoonful of seasoned meat in the middle.
3 Brush on egg on the edges of pie, place another piece of dough on top, brush on egg on top.
4 Place in pan and cook both sides for 10 minutes.

Feuilletés au poulet et au Carré Frais
Chicken cheese pie

900~1300W	8mins
700~800W	10mins

Ingrédients

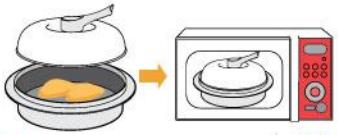
1 et demi Carré Frais (112.5 g), 1 pâte feuilletée préétalée, 1 blanc de poulet, 2 tomates, 1 cuil. à soupe de crème fraîche,1 œuf, Sel, poivre

Zutaten

Käse (Carré Frais) , Vorgebreitene Pie Teig, 150g geschittes Huenchenbrust, 2 Tomaten, 1EL Sahne, 1EL Olivenöl, 1 Ei, Salz, Pfeffer

Ingredients

Cheese(Carré Frais), prepared pie dough, 150g of chicken cut in long strips, 2 tomatoes, 1T cream, 1T olive oil, 1 egg, salt, pepper



Préparation

1 Mettre l'huile d'olive dans le plat. Déposer les blancs de poulet salés et poivrés, faire cuire pendant 2~3 minutes, puis tourner et cuire encore 2 minutes.

2 Melanger les blancs de poulet avec de la crème fraîche et du fromage. Epépiner et couper les tomates en dés.

3 Etaler la pâte coupée selon votre envie . Mettre les blancs de poulet et les tomates en dés au milieu de la pâte et refermer bien.

4 Badigeonner d'oeuf battu le dessus de la tarte. Remettre dans le plat et faire cuire encore 10 minutes.

Zubereitung

1 Olivenöl in Pfanne erhitzen und mit Salz und Pfeffer gewürztem Hünchenbrust 2-3 Minuten braten und nach Umdrehen noch 2 Minuten braten.

2 Frische Sahne und Sahnekäse mit Hünchenbrust mischen und Tomaten viereckig schneiden.

3 Den Pie-Teig in gewünschte Grösse schneiden und darauf Hünchen und Tomaten zugeben und den Teig schliessen.

4 Gerührte Eier auf den Pie streichen und in der Pfanne 10 Minuten erhitzen.

How to make

1 Pour olive oil on pan and cook chicken seasoned with salt and pepper for 2-3 minutes. Turn the chicken over and cook for 2 more minutes.

2 Mix fresh cream and cream cheese with chicken, dice tomatoes after removing seeds.

3 Spread pie dough and cut into desired size, put chicken and tomato in the middle, then cover with dough.

4 Spread beaten egg on top of dough and heat for 10 more minutes on pan.

900~1300W	2+8mins
700~800W	3+10mins

Côtelettes d'agneau panées à la créole

Panierter Lammfleischbraten / Creole breaded lamb chops

Ingrédients

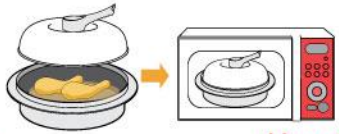
2 côtelettes d'agneau, 1 citron vert, 50 g de chapelure fine, 1/2 c. à soupe de paprika, 1/2 c. à soupe de piment de Cayenne, 2 gouttes de Tabasco, 8 c. à soupe d'huile d'arachide, Persil, Sel, poivre

Zutaten

Lammfleischrippen, 1grüne Zitrone, 50g Brotpulver, 1/2EL Paprika, 1/2EL Chilipulver, (Tabasco Sauce) 2Tropfen Tabasco, 8EL Erdnussöl, Petersilie, Salz, Pfeffer

Ingredients

Lamb ribs, 1 green lemon, 50g bread crumbs, 1/2T paprika, 1/2T pepper powder, 2 drops Tabasco sauce, 8T peanut oil, parsley, salt, pepper



Préparation

1 Presser le jus des citrons. Verser-le dans un bol, ajouter 4 cuillères à soupe d'huile et le Tabasco. Saler et poivrer et mélanger.
2 Mettre les côtelettes dans un plat creux et arroser-les de jus de citron aromatisé. Laisser mariner une heure au frais en arrosant régulièrement les côtelettes de marinade.
3 Verser la chapelure dans une assiette. Ajouter le paprika et le piment. Mélanger. Egoutter les côtelettes puis passer-les dans la chapelure afin qu'elles en soient entièrement recou vertes.
4 Faire chauffer le reste d'huile (4 cuillères à soupe) dans le plat pendant 2~3 minutes. Poser les côtelettes dedans et faire cuire 10 minutes de chaque coté.

Zubereitung

1 In Schale Zitronensaft zapfen und Öl(4El), Tabasco, Salz und Pfeffer hinzugeben.
2 Das Fleisch in Teller legen und Zitronensaft hinzufügen und 1 Stunde kühl lagern. Das Brotpulver mit Paprika und Chilipulver mischen und dem Fleisch eingeben.
3 Den restlichen Öl(4EL) in Pfanne eingeben und nach 2-3 minütiger Aufhitzung beide Seiten 10 Minuten kochen.
4 Mit Petersilie dekorieren und mit Safran gewürztem Reis servieren.

How to make

1 Squeeze lemon juice in a bowl, add 4T oil, Tabasco sauce, salt, and pepper.
2 Place lamb ribs in a round bowl and pour lemon juice and marinade in a cold place for 1 hour.
3 Pour bread crumbs in a dish and mix with paprika and pepper. After removing moisture from the ribs mix together.
4 Pour remaining oil in pan and heat for 2-3 minutes. Add ribs and cook 10 minutes on each side.

900~1300W 13~18mins

700~800W 15~20mins

Bar au four citron oignons et tomates

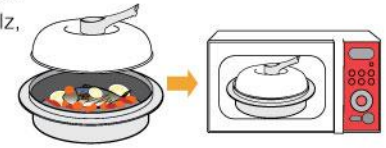
Loup de mer mit gebratenenen Zitronen und Tomaten

Baked bass with lemon, onions, and tomatoes

Ingrédients 1 petit bar vidé, 1 citron jaune, 1 botte de petits oignons blancs, 2 tomates, 1/2 c. à soupe de graines de fenouil, 2 feuilles de laurier, 2 branches de thym, 10 cl de vin blanc, Huile d'olive, Sel, poivre

Zutaten ein kl. Loup de mer, 1 Zitrone, 1 Poree, 2 Tomaten, 1/2 EL Fenchel, 2 Lorbeer Blätter, ein bisschen Thymian, 10cl Weisswein, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ingredients 1 small bass, 1 lemon, 1 stalk green onion, 2 tomatoes, 1/2T fennels, 2 bay leaves, 2 stems thyme, 10cl white wine, olive oil, salt, pepper



Préparation

1 Laver les tomates, retirer les pédoncules et couper les tomates en quartiers. Peler et couper les oignons en rondelles. Laver soigneusement le citron et couper-le en quartiers fins.

2 Répartir le quartier de citron et les rondelles de tomates et d'oignons dans le plat. Mettre les feuilles de laurier et les branches de thym à l'intérieur du bar et poser-le sur les légumes.

3 Saler et poivrer. Parsemer le poisson de graines de fenouil et arroser d'un filet d'huile d'olive.

4 Verser le vin blanc dans le fond du plat et enfourner. Faire cuire 15~20 minutes.

Zubereitung

1 Die Tomaten in 4 Teile schneiden und die abgeschälten Zwiebeln rund schneiden. Die Zitronen in leichten scheiben schneiden.

2 Zitronen, Zwiebeln und Tomaten in die Pfanne hinzugeben und die mit Lorbeerblätter und Thymian gefüllten Loup de mer darauf legen.

3 Mit Salz und Pfeffer würzen und Fenchelpulver bestreuen. Darauf Olivenöl hinzufügen.

4 Zuletzt Weisswein giessen und 15-20 Minuten kochen.

How to make

1 Cut each tomato into 4 pieces, peel onions and slice keeping round shape. Wash lemon and cut in thin slices.

2 Spread lemon, peel onions, and tomatoes in pan, place bass stuffed with bay leaves and thyme on top.

3 Season with salt and pepper, sprinkle fennel powder evenly. Lightly pour olive oil on top.

4 Pour white wine and cook for 15 to 20 minutes.

900~1300W **10**mins

700~800W **12**mins

Mini-chaussons au saumon fumé et au Saint-Môret
Mini Lachssocken mit Saint-Moret Käse
Mini-socks filled with smoked salmon and Saint-Moret

Ingrédients

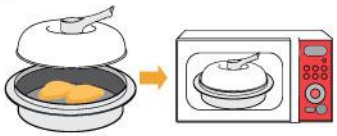
100 g de Saint-Môret, 125 g de pâte feuilletée, 2 tranches de saumon fumé, 1 bouquet d'aneth, 1 œuf

Zutaten

100g Saint-Moret Käse, 125g Pie-Teig, 2 Scheiben geräuchter Lachs, Fenchel, 1 Ei

Ingredients

100g Saint-Môret, 125g pie dough, 2 slices smoked salmon, 1 stem fennel, 1 egg



Préparation

1 Étaler finement la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découper-la en disques de 6 cm de diamètre environ. Tartiner-les de Saint-Môret en préservant un pourtour de 1 cm environ.
2 Couper le saumon fumé en lanières, répartir-les brîns au centre des disques. Ajouter des brîns d'aneth. Refermer les disques sur eux-mêmes pour former des petits chaussons, pincer les bords pour les souder.
3 Déposer les chaussons dans le plat, badigeonner-les d'œuf battu. Laisser cuire pendant 12 minutes.

Zubereitung

1 Den dünnen Teig in 6 cm Durchmesser schneiden und den Käse ausser der äusseren 1 cm Fläche bestreichen.
2 Den Lachs auf den Teig legen und darauf den Fenchel legen und sie wieder in Sockenform falten.
3 Den Teig in die Pfanne hinzufügen, mit Ei bestreichen und 12 Minuten kochen.

How to make

1 Cut thin pie dough in 6cm diameter size, spread cream cheese Saint-Môret on top, leaving 1cm of the edge clear.
2 Cut smoked salmon in long strips and place on top of pie dough. Top with fennel, and fold pie in a shape of sock.
3 Place on pan and brush beaten on top, cook for 12 minutes.

900~1300W 15~20mins

700~800W 20~25mins

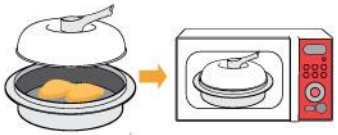
Tournedos sauce au poivre

Steak mit Pfeffersauce / Tournedos with pepper sauce

Ingrédients 2 tournedos dans le filet de 100 g chacun environ, 75g de crème fraîche nature, ou de Saint-Môret, 500 g de petites pommes de terre à chair ferme (charlotte, roseval), 4 cl de vin blanc sec, 1 cuil. à soupe de moutarde forte, 2 branches de persil, 1 cuil. à café de poivre mignonnette (poivre noir concassé), Sel, poivre moulu

Zutaten
2 mal 100 g Scheiben Steakfleisch, 75g Saint-Moret Käse oder Streichkäse, 500g Kartoffel 4cl Weisswein, 1EL Scharfer Senf, 2 Petersilie, 1TL Pfeffer, Salz, Pfeffer(gemahlt)

Ingredients
200g lean beef, sliced into 2 pieces, 75g cream-type dairy cheese Saint-Môret, 500g small potatoes, 4cl white wine, 1T strong mustard sauce, 2 stems of parsley with large leaves, 1t ground pepper, salt



Préparation
1 Eplucher les pommes de terre, puis faites-les cuires dans le plat avec 1 tasse d'eau pendant 15~18 minutes.
2 Saler et poivrer les tournedos et déposer-les dans le plat chaud. Faites-les cuire 2~5 minutes de chaque côté.
3 Mettre le poivre mignonette, le vin blanc sec, la Crème fraîche et la moutarde dans le plat, puis laisser cuire pendant 3 minutes.
4 Server les tournedos nappés de sauce au poivre, accompagnés des pommes de terre vapeur persillées.

Zubereitung
1 Die Kartoffel schälen und 15-18 Minuten in Wasser eingegoss enen Pfanne kochen.
2 Salz und Pfeffer gewürztes Fleisch in der Pfanne beidseitig braten. Pfeffer, Weisswein, Käse und Senf 3 Minuten zur Sauce kochen.
3 Sauce auf das Fleisch giessen und mit Petersilie und Kartoffel servieren.

How to make
1 Peel potatoes and boil in pan with 1 cup of water for 15 to 18 minutes.
2 Season beef with salt and pepper, cook each side for 2-5 minutes.
3 Make the sauce by adding pepper, white wine, cheese, and mustard into pan and cook for 3 minutes.
4 Pour over cooked beef, and serve with potatoes with sprinkled parsley.

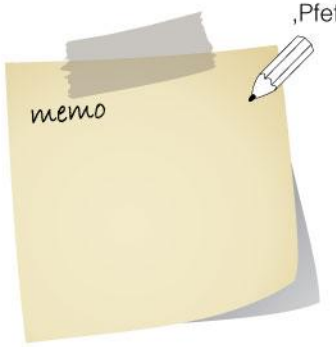
Soupe aux coquillages
Suppe / Clam soup

900~1300W	12mins
700~800W	15mins

Ingrédients
50 cl d'eau, Coquillages, anchois, algues, 1 cuillère à soupe d'ail émincé. 1/2 poireau, piments, sel, poivre.

Zutaten
Japanische Teppichmuschel, Anchovis, Seetang, Wasser, 1 EL gehackten Knoblauch, 1/2 Lauch, Peperoni ,Cayennepfeffer , Salz ,Pfeffer

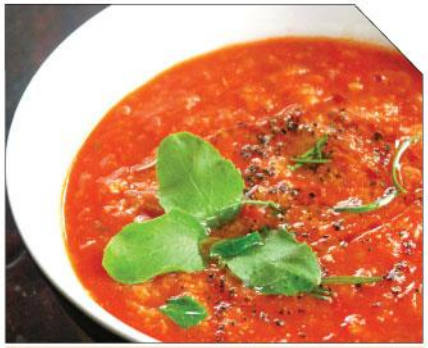
Ingredients
Baby clam, dried anchovies, sea tangles, water, 1T of chopped garlic, 1/2 of large green onion, hot pepper, shredded red pepper, a bit of salt



Préparation
Verser tous les ingrédients dans le plat.
Faire cuire les ingrédients 15 minutes.
Eteindre et laisser reposer 2 minutes.

Zubereitung
Alle Zutaten mischen und für 15 Min. erhitzen.

How to make
Mix all the ingredients and cook for 15 minutes.



900~1300W **12**mins

700~800W **15**mins

Tournedos sauce au poivre

Steak mit Pfeffersauce / Tournedos with pepper sauce

Ingrédients

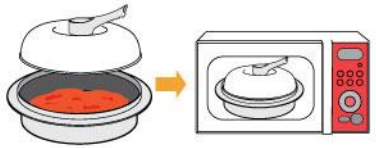
1/2 boite de tomates en morceaux, 2 tranches de bacon, 1/2 oignon, 1 pomme de terre, 1/2 poivron jaune, 2 verres d'eau, 1 cuillère à café de bouillon de poulet, sel, poivre, persil.

Zutaten

1/2 Dose Tomaten, 2 Scheiben Schinken , 1/2 Zwiebel, 1 Kartoffel , 1/2 Paprika(gelb), 2 Gläser Wasser ,1 TL Hühnenbrühe, Salz, ,Pfeffer , Petersilie

Ingredients

1/2 can of diced tomato, 2 slices of bacons, 1/2 onion, 1 potato, 1/2 of bell pepper (yellow one), 2c water, 1 tsp of chicken consomm(granule), a bit of salt and black pepper, some parsley



Préparation

Eplucher la pomme de terre, et la couper en petits morceaux, ainsi que le poivron.
Verser les ingrédients dans le plat et faire cuire 15 minutes.

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und für 15 Min. erhitzen.

How to make

Put all the ingredients and cook for 15 minutes.

900~1300W 12mins

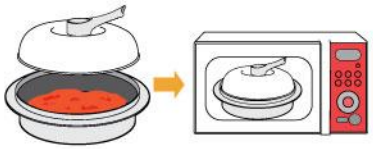
700~800W 15mins

Ragoût de boeuf
Eintopf / Beef stew

Ingrédients
80g de viande de boeuf, carotte, Champignons, 1 pomme de terre, 3 cuillères à soupe de purée de tomate, 2 cuillères à soupe de beurre, céleri, 1 tasse de bouillon de boeuf, sel, poivre, 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe de grains de poivre

Zutaten
80g Rindfleisch, Möhre, Pilze, Kartoffel, Tomatensauce, Ketchup, Butter, Öl, 1 EL Mehl, 1Glas Fleischbrühe, eine Prise Salz und Pfeffer, 1 Blatt Lorbeer, 1TL Pfeffer, Rotwein

Ingredients
80g Beef, potato, carrot, mushrooms, oil, tamato paste, ketchup, red wine, broth(water), pepper, butter, salt, a laurel tree leaf



Préparation
1 Mettre de l'huile végétale dans le plat et déposer la viande de boeuf, la pomme de terre et la carotte coupées en petits morceaux, puis laisser cuire pendant 5 minutes dans le micro-ondes.
2 Mettre du beurre dans le plat puis mettre la farine et la purée de tomate et mélanger. Laisser cuire pendant 5 minutes. Ajouter du bouillon et mélanger pour faire disssoudre.
3 Ajouter la viande de boeuf, la pomme de terre, la carotte, la feuille de laurier, les champignons de paris et le céleri et laisser cuire pendant 15 minutes.
4 Lorsque le bouillon est réduit de moitié, ajouter 2 cuillères à soupe de vin rouge et saler et poivrer selon le goût.

Zubereitung
1 Rindfleisch, Kartoffel, Möhre und Pflanzenöl in die Pfanne dazugeben und 5 Minuten in der Mikrowell erhitzen.
2 Butter in der Schmorpfanne auslassen und Mehl und Ketchup hinzufügen. Dies wieder herausnehmen und mit der Fleischbrühe mixen.
3 Rindfleisch, Kartoffel, Möhre, Lorbeerb latt, Champignon und Pilz in die Nummer 2 hinzu und 15 Minuten erhitzen.
4 Bei Verringerung der Fleischbrühe um 1/2, 2 EL Rotwein hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

How to make
1 Put beef, potatoes, and carrots that are cut in a proper size on the pan with cooking oil and heat them in a microwave for 5 minutes.
2 Spread butter on stew pan and put flour and ketchup. Then heat them for 5 minutes. Take them out and pour beef stock to mix them equally.
3 Put beef, potatoes, carrots, laurel leaf, mushrooms, and shiitake mushroom in the above 2 and heat them for 15 minutes.
4 If the volume of beef stock reduces to 1/2 level, put 2 spoons of red wine and season them with salt and pepper.

Porridge Oatmeal

900~1300W	4mins
700~800W	5mins

Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine, 1/4 cuillère à café de cannelle, sel, 2 tasses d'eau, cassonade, lait

Zutaten

1 Glas Rólled óats, 1/4 TL Zimt, Salz, 2 Glas Wasser, Brauner Zucker, Milch

Ingredients

1c rólled óats, 1/4 tsp of cinnamon, salt, 2c water, brown sugar, milk

Préparation

1 Mélanger les flocons d'avoine, la cannelle et 2 tasses d'eau et mettre dans le plat.Chauffer pendant 3 minutes et remuer bien.
2 Laisser cuire encore pendant 2 minutes.
3 Mettre de la cassonade, du lait et du poivre selon le goût.

Zubereitung

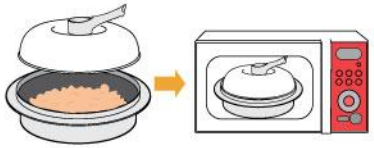
1 Rólled oats, Zimt und Wasser gut verrühren und in Pfanne hinzufügen. Danach 3 Minuten erhitzen und verrühren.
2 Nach verrühren noch 2 Minuten erhitzen.
3 Mit Braunem Zucker, Milch und Pfeffer würzen.

How to make

1 Mix rólled óats, cinnamon and 2c water and put them in a pan. Then heat for 5(or 4) minutes.
2 Season with brown sugar, milk and pepper.

Soupe aux pommes de terre
Kartoffelsuppe / Potato soup

900~1300W	4+1mins
700~800W	5+2mins



Ingrédients
2 verres d'eau, 100 g de pommes de terre, oignon, poireau, beurre, jaune d'œuf, 2 cuillères à soupe de crème, 4 tranches de pain de mie, sel, poivre, persil

Zutaten
100g Kartoffeln, Zwiebel, Lauch,Butter, Klare Brühe, Eigelb, 2 EL Sahne , Salz, ,Pfeffer , Petersilie .1/4 Scheibe Brot.

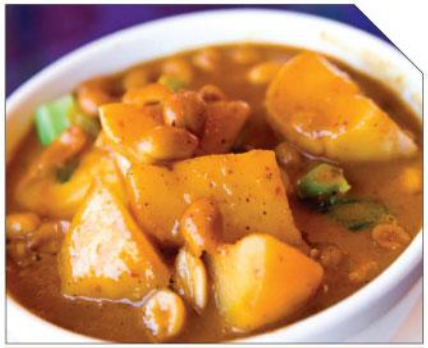
Ingredients
100g potato, onion, green onion, butter, white stock, egg yolk, 2T cream, 1/4 bread, a bit of salt and black pepper, parsley

Préparation
1 Couper la pomme de terre en petits morceaux.
2 Mélanger les ingrédients et faire cuire 4-5 minutes.
3 éteindre et laisser reposer 2 minutes.

Zubereitung
1 Alle Zutaten mischen und für 4-5 Min. erhitzen.
2 Die Mikrowelle ausschalten und für 2 Min. abwarten.

How to make
1 Stir prepared ingredients and cook for 4-5 minutes.
2 Turn microwave oven off, wait 2 minutes using the remained heat.

Bœuf au curry
Rindfleischcurry / Beef curry



900~1300W	16+4mins
700~800W	18+5mins

Ingrédients
(pour 2-3 personnes)

150 gr de bœuf, 2 pommes de terre, 1 /2 carotte, 1 oignon, 2 verres d'eau, 1 tomate, 80 gr de curry

Zutaten
(2-3 Portionen)

Rindfleisch 150g, Kartoffeln 2 Stück, Karotte 1/2, Zwiebel 1,
2 Tassen Wasser, Tomaten 1, Curry 80g

Ingredients
(Serving size: 2~3 persons)

150g beef, 2 potatoes, 1/2 carrot, 1 onion, 2c water, 1 tomato, 80g curry

Préparation

1 Couper les ingrédients en petits morceaux.
2 Verser les ingrédients dans le plat et remuer.
3 Faire cuire 18 minutes, éteindre et laisser reposer 5 minutes.

Zubereitung

1 Alle Zutaten und Wasser in die Pfanne legen und gut mischen.
2 Für 18 Minuten erhitzen und dann die Mikrowelle ausschalten. Danach für 5 Minuten abwarten.

How to make

1 Put all the ingredients in a pan and thoroughly stir with water.
2 Turn off microwave oven after 18 minutes of cooking and leave in the oven for another 5 minutes.

Cuisson du riz
Reiskochen / Rice

900~1300W	13mins
700~800W	15mins

Water volume

1person : 1cup of rice + 1 cup of water
2person : 2cup of rice + 2 cup of water
3person : 3cup of rice + 3 cup of water

Ingrédients
(pour 2 personnes)

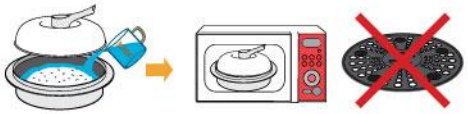
2 verres de riz (360 gr x 2), 2 verres d'eau (25cl x 2)

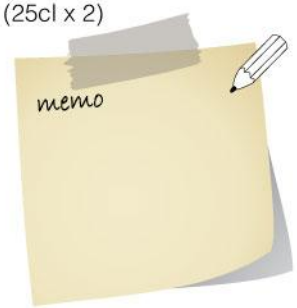
Zutaten
(2 -3 Portionen)

2 Tassen Reis(2x 360g), 2 Tassen Wasser(2x 360ml)

Ingredients
(Serving size: 2 persons)

2 cups of rice (paper cup: 360g), 2 cups of water (paper cup: 360ml)





Préparation

1 Verser 2 verres de riz et 2 verres d'eau dans le plat(riz : eau=1:1), couvrir et faire cuire 16 minutes.
2 Éteindre et laisser reposer 10 minutes.

Zubereitung

1 2 Tassen Reis und 2 Tassen Wasser in Pfanne legen (Verhältlnis 1:1), Deckel auflegen und für 16 erhitzen.
2 Die Mikrowelle ausschalten und für 10 Min. abwarten.

How to make

1 Put 2 cups of rice and pour 2 cups water into a pan(1:1 ratio of rice and water), close a lid and cook for 16 minutes.
2 Turn microwave oven off, cook for 10 minutes using the remained heat.

900~1300W	5+7mins
700~800W	6+8mins

Riz sauté au poulet

Gebratener Reis mit Hänchen / Stir-fried rice with chicken

Ingrédients (pour 2 personnes)

150 Gr de poulet en morceaux, 1 verre et demi de riz, 1/4 d'oignon, 3 asperges, 300 ml d'eau, 1 cuillère à soupe de vin blanc, 1 /2 cuillère à café de « consommé », 2 cuillières à soupe de ketchup, sel, poivre, 1 cuillère à café d'huile

Zutaten (2 Portionen) Reis

1.5, Hähnchen, Zwiebel 1/4, Spargel 3, Wasser 300ml, 1 EL Weißwein, Fleischbrühe 1/2 Teelöffel, 2 TL Ketchup, Salz, Pfeffer, 1 TL Salatöl

Ingredients (Serving size: 2 persons) 1½

rice, chicken meat, 1/4 onion, 3 string of asparagus, 300ml water, 1T white wine, 1/2 tsp of consomm (granule), 2T ketchup, a moderate amount of salt and black pepper, 1 tsp of salad oil

Préparation

1 Mettre l'eau et le riz dans le plat et faire cuire pendant 10 minutes.
2 Retirer votre riz, et nettoyer votre plat.
3 Verser les ingrédients dans le plat huilé et faire cuire 6 minutes.
Sorter le plat , mélanger les ingrédi ents et le riz, et faite cuire encore 8 minutes.
4 Eteindre et laisser reposer 5 minutes.

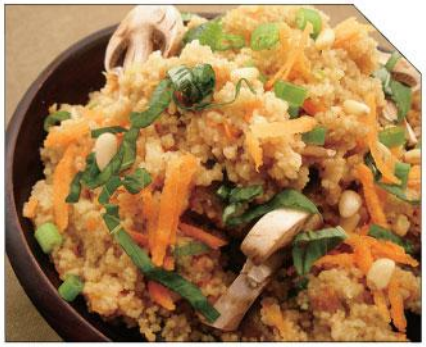
Zubereitung

1 Die Pfanne mit Salatöl einreiben und für 6 Min. erhitzen.
2 Reis, Wasser, Weißwein, Fleisch brühe, Ketchup, Salz, Pfeffer in der Pfanne mischen.
3 Für 8 Min. weiter erhitzen und Spargel hinzufügen. Die Mikrowelle ausschalten und für 10 Minuten abwarten.

How to make

1 Apply salad oil on a pan, place ingredients and cook for 6 minutes first.
2 Take out the pan, add steam rice, water, white wine, consomm, ketchup, salt and black pepper and stir.
3 Cook 8 minutes more, add asparagus, thoroughly stir, turn off microwave oven and cook 10 minutes more with the remained heat.

Semoule à couscous
Couscous



900~1300W	2+1mins
700~800W	3+2mins

Ingrédients
1/2 tasse d'eau, sel, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1/3 tasse de semoule à couscous, 2 cuillères à soupe de persil en poudre

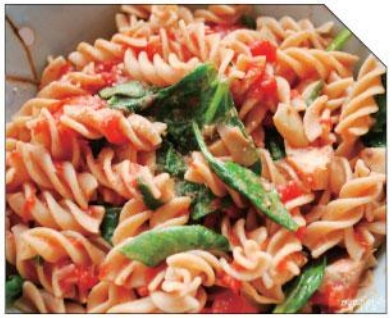
Zutaten
1/2 Glas Wasser, Salz, 1TL Olivenöl, 1/3 Glas couscous, 2EL Petersilienpulver

Ingredients
1/2 cups of water, salt, 1 tsp of olive oil, 1/3 cups of couscous, tsp of powdered parsley

Préparation
1 Mélanger l'eau, le sel, la semoule et l'huile d'olive, déposer dans le plat et faire cuire pendant 3 minutes. Puis laisser cuire encore pendant 2 minutes en utilisant la chaleur restante.
2 Mettre dans les assiettes et saupoudrer de persil en poudre.

Zubereitung
1 100ml Wasser, Salz, Olivenöl und Couscous in der Pfanne 3 Minuten erhitzen und 1-2 Minuten stehen lassen.
2 Die Speise in Schüssel servieren und mit Petersilienpulver bestreuen.

How to make
1 Put 100ml of water, salt, oil, the prepared materials and cous cous in a pan and mix them. Then heat for 3 minutes.
2 Steam them for 2 minutes with remaining heat.
3 Put them in a dish and sprinkle powdered parsley.



900~1300W 12mins

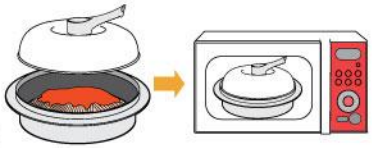
700~800W 15mins

Pâtes à la sauce tomate
Tomatensauce Pasta / Pasta with tomato sauce

Ingrédients
3 tasses d'eau, 250 gr de pâtes, 1 cuillère à café de sel, 1 tasse de sauce tomate, du parmesan

Zutaten
3 Glas Wasser, 1 Glas Pasta, 1TL Salz, 1 Glas Tomatensauce, Parmesankäse

Ingredients
3 cups of water, 1 cup of pasta, salt 1tsp, 1 cup of tamato sauce, parmasan cheese



Préparation
1 Mettre 600ml d'eau dans le plat et faire bouillir pendant 10 minutes. Quand l'eau est bouillante, mettre le sel et les pâtes et laisser cuire pendant 10 minutes, puis les sortir.
2 Rajouter la sauce tomate en la mélangeant, et faite cuire 2 minutes de plus.
3 Dresser les pâtes dans les assiettes et napper de la sauce et saupoudrer le fromage.

NB

Pour éviter les pâtes trop ramollies, il faut mettre les pâtes dans l'eau bouillante.

Zubereitung
1 600ml Wasser in die Pfanne giessen und 10 Minuten aufwärmen. Pasta und Salz hinzufügen und 10 Minuten kochen und die Pasta herausnehmen.
2 Die Pasta in Schüssel einlegen und die Sauce und Käse hinzufügen.

TIP

Bitte fügen Sie die Pasta nach dem Aufkochen hinzu.

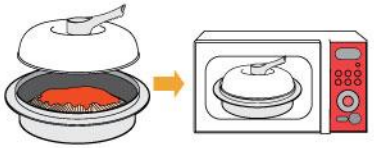
How to make
1 Pour 500ml water in a pan and put pasta and salt. Then heat for 15(or 12) minutes and remove water.
2 Place waterless pasta in a dish and add cheese and sauce on top.

TIP

According to materials, you can make seafood, cheese or tomato spaghetti.
If you put noodles in boiling water for heating, the noodle does not get soaked.

Spaghetti bolognaise

900~1300W	5mins
700~800W	7mins



Ingrédients

Spaghettis cuits, 150 gr de sauce bolognaise, mozzarella, persil, parmesan

Zutaten

Gekochte Nudeln, Sauce, Mozzarella-Käse, Petersilie, Parmesankäse

Ingredients

Cooked spaghetti noodles, spaghetti sauce, mozzarella cheese, parsley, parmesan

Préparation

1 Verser 40 ml d'eau dans le plat, mettre les spaghettis cuits.
2 Verser la sauce bolognaise, ajouter le fromage, couvrir et faire cuire 12minutes.

Zubereitung

1 Ein paar Tropfen Wasser(ca. 40ml) in die Pfanne sprenkeln und die Nudeln darauflegen.
2 Die Sauce darauf verteilen, Deckel auflegen und für 12 Minutren erhitzen.

How to make

1 Pour some water into the pan(About 40ml) and place boiled spaghetti noodles in the pan.
2 Sprinkle spaghetti sauce on top of the noodles, put plenty of cheese and close the lid and cook for 12 minutes.

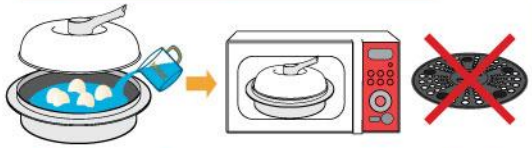
Oeufs durs
Eier kochen / Boiled egg

900~1300W	11mins
700~800W	13mins

Ingrédients
De 1 á 8 oeufs, 2 verres d'eau

Zutaten
Eier, 1Glas Wasser

Ingredients
Eggs, 1c of water



Préparation
Mettre les oeufs dans le plat, verser les verres d'eau, et faire cuire 12-13 minutes.

NB

couvrir le plat sinon les oeufs éclatent. Pour obtenir des oeufs mollets, réduire le temps de cuisson.

Zubereitung
Eine Tasse Wasser und Eier für ca.12~13 Minuten in die Pfanne erhitzen.

TIP

Wichtiger Hinweis :
Beim Eierkochen muss der Deckel geschlossen bleiben, ansonsten platzen die Eier auf.

How to make
Pour 1c of water into the pan and heat it for 12-13 minutes.

TIP

Use cautiously when heating food with hard shells like eggs:
Food with shells such as eggs may burst if heat is applied without a lid.

900~1300W 8mins

700~800W 10mins

Escargots

- Pour 1 cup of water (use a mug cup for measurement) first into steamer.
- Verser 1 verre d'eau dans le plat.(250ml)
- Schütten SIe zuerst eine Tasse Wasser in den Dampfeinsat (Benutzen Sie als Maß einen Kaffeetasse)

Ingrédients
(2 Personnes)
1 verre d'eau, 20 escargots

Zutaten
(2 Portionen)
Wasser 200ml, escargots 100g

Ingredients
(Serving size: 2 persons)
100g escargots, 200ml water

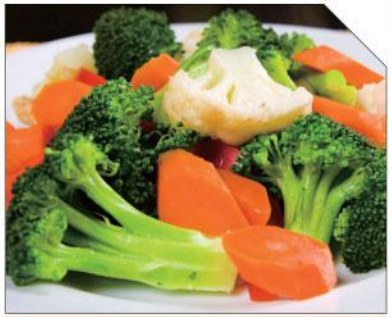
Préparation
1 Mettre l'eau dans le plat, puis la grille à vapeur.
2 Placer vos escargots sur la grille.
3 Faire cuire 10 minutes.

NB

Pour des escargots congelés, rajouter 8 minutes de cuisson.
Vous pouvez utiliser les plats en aluminium qui sont vendus avec les escargots.

Zubereitung
1 Waschen Sie die schnecken in Salzwasser.
2 Geben Sie die Soße in die Schnecken und lassen Sie sie für 10 Minuten lange kochen.

How to make
1 Wash snails with salted water.
2 Put sauce inside snails and cook for 10 minutes.



900~1300W	8mins
700~800W	10mins

Légumes vapeur
Halb-gekochtes Gemüse / Steamed vegetables

- Pour 1 cup of water (use a mug cup for measurement) first into steamer.
- Verser 1 verre d'eau dans le plat.(250ml)
- Schütten Sie zuerst eine Tasse Wasser in den Dampfeinsat (Benutzen Sie als Maß einen Kaffeetasse)

Ingrédients
2 verres d'eau, Choisir les légumes que l'on désire, Certains légumes sont plus longs que d'autres pour être cuits, pour ceux-là couper les en morceaux, et rajouter du temps de cuisson

Zutaten
1Glas Broccoli, 1Glas Weisskohl, 2 geschählte Möhren, 1/4 geschnittenes Pepperoni

Ingredients
1c of broccoli, 1c of cabbage, 2 diagonally cut carrots without skin, 1/4 sliced red pepper

Préparation
1 Mettre 200ml d'eau dans le plat et placer le plateau vapeur. Déposer les légumes et laisser cuire pendant 10 minutes.
2 Vérifier la cuisson, et rajouter du temps si nécessaire.
3 Placer sur les assiettes et servir.

Zubereitung
1 200ml Wasser in die Pfanne und darauf Dampffanne mit Gemüse legen und 10 Minuten erhitzen.
2 Das Gemüse in die Schüssel einlegen.

How to make
1 Pour 250ml water in a pan and place a boiling plate. Then put vegetables on it and heat for 10 minutes.
2 Place them in a dish and complete.

900~1300W 15mins
700~800W 20mins

Pommes farcies
Gebackener Apfel / Baked apple

- Pour 1 cup of water (use a mug cup for measurement) first into steamer.
- Verser 1 verre d'eau dans le plat.(250ml)
- Schütten SIe zuerst eine Tasse Wasser in den Dampfeinsat (Benutzen Sie als Maß einen Kaffeetasse)

Ingrédients
1 pomme granny smith, 2 cuillères à café de cassonade, 1 pincée de cannelle, 1 cuillère à soupe de raisins secs, 1 cuillère à soupe de noix ou noix de pécan hachées, 20cl d'eau

Zutaten
1 Granny smith, 2TL Brauner Zucker, 1/8TL Zimt, 1EL Rosinen, 1EL gemahlte Walnuesse , 1/4 Glas Wasser

Ingredients
1 Granny smith apple, 2 tsp brown sugar, cinnamon 1/8 tsp, 1 Tb dried grapes , 1 Tb minced walnut or pecan, 1/4 cups of water

Préparation
1 Couper un chapeau sur la pomme.
2 Oter le trognon et les pépins et farcir l'interieur de la pomme avec le mélange du sucre, de la cannelle, des raisins secs et des noix hachées.
3 Mettre 200ml d'eau dans le plat et placer la pomme, puis laisser cuire pendant 10 minutes.
4 Placer la pomme sur l'assiette et napper du jus et servir.

Zubereitung
1 1/3 des Apfels entleeren.
2 Apfelkerne entnehmen und darin Zucker, Zimt, Rosinen und Walnüsse einfügen.
3 200ml Wasser in die Pfanne und den Apfel darin 10 Minuten erhitzen.
4 Den erhitzten Apfel in die Schüssel und Fruchtsaft hinzugiessen.

How to make
1 Remove 1/3 of top of apple.
2 Remove apple seeds and fill it with sugar, cinnamon, dried grapes and walnut.
3 Pour 200ml water in a pan and place a boiling plate. Then put apples on it and heat for 15(or 12) mintes.
4 Place them in a dish and add fruit juice on top.

900~1300W	4+6mins
700~800W	5+7mins

Raviolis
Raviolis Maison / Ravioli

Ingrédients
10 cuillères à soupe de farine, 1 oeuf, 1 cuillère à café de sel, 1/2 tasse d'eau, 150 gr boeuf haché, 1 oignon, sel, poivre, 1 petite carotte rapée, 2 feuilles de laurier

Zutaten
10El Mehl, 1Ei, 1TL Salz, 1/2 Glas Wasser, Hackfleisch (Rind), 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Gemüsebruehe oder Geschmacksverstärker, 2 Lorbeerblätter

Ingredients
10T flour, 1 egg, salt, 1/2C water, ground beef, 1 onion, pepper, vegetable flavored seasoning, 2 bay leaves

Préparation
1 Mélanger la farine, le sel, l'oeuf et de l'eau et battre afin d'obtenir une pâte. Hacher l'oignon et mélanger avec le boeuf haché, et les carottes. Saler et poivrer.
2 Etaler la pâte pour obtenir des morceaux de pâte. Mettre le mélange de viande au milieu de chaque rond de pâte et fermer les bords pour obtenir la forme de demi-lune.
3 Verser de l'eau dans le plat et mettre les raviolis sur la plaque à vapeur et faire cuire pendant 10-12 minutes.

Zubereitung
1 Mehl, Salz, Eier und Wasser mischen und in einen Teig verrühren. Die Zwiebel mit Salz würzen und in Hackfleisch hinzugeben.
2 In Maultaschen das gemischte Hackfleisch hinzugeben und in Halbmondform machen.
3 Wasser in die Pfanne giessen und mit der Gemüsebrühe oder Geschmacksverstärker und mit Lorbeerblätter hinzufügen und 5 Minuten erhitzen. Danach Ravioli hinzufügen und 7 Minuten erhitzen.

How to make
1 Mix flour, salt, egg, and water in a bowl and knead. Grind onion and season with salt and pepper, then mix with beef.
2 Put seasoned beef in the middle of the dough and make the ravioli in a crescent shape.
3 Pour water in pan and add vegetable flavored seasoning and bay leaves and boil for 5 minutes. Add ravioli and boil for 7 more minutes.

Pommes de terre a l'eau
Katoffeln kochen / Boiled potato

900~1300W	20mins
700~800W	25mins

Ingrédients
800g de pommes de terre, 2 verres d'eau, sel, sucre

Zutaten
800g Katoffeln, 1 Tasse Wasser , Salz

Ingredients
800g potatoes, 1C water (mug size), salt, sugar

Préparation
Mettre les pommes de terre dans le plat, verser 2 verres d'eau, le sel, faire cuire 25 minutes.

NB

les pommes de terre coupées en morceaux sont plus faciles à cuire.

Zubereitung
Eine Tasse Wasser und Katoffeln in die Pfanne erhitzen und für ca.25 Minuten kochen.

TIP

Wenn Sie dicke Kartoffeln einschneiden, werden diese bis ins Innere gut durch.

How to make
Put potatoes and 1 cup of water on the pan and cook for 25 minutes.

TIP

Cut potatoes in half for through cooking.

Tomates farcies au veau
Tomaten farcies / Tomato farcie

900~1300W	13mins
700~800W	15mins

Ingrédients

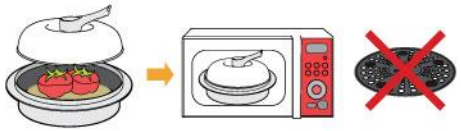
4 tomates de tailles moyennes, 200g de haché de veau, 1 cuillère à soupe sauce tapenade, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, sel, poivre

Zutaten

4 mittlere Tomaten, 200g Hackfleisch(Rind), 1EL Tapenade Dressing, 4EL Olivenöl, 1EL Herbes de Provence, Salz, Pfeffer

Ingredients

4 mid-sized tomatoes, 200g ground veal, 1T tapenade dressing, 4T olive oil, 1T herbes de Provence, salt, pepper



Préparation

1 Laver les tomates puis découper leurs chapeaux et les vider.
2 Mélanger le haché de veau avec les herbes de Provence et la sauce tapenade, saler et poivrer. Garnir les tomates avec cette farce, remettre leurs chapeaux.
3 Mettre l'huile d'olive dans le plat et faire cuire 20~25 minutes.

Zubereitung

1 Tomaten in Wasser waschen und das innere entleeren.
2 Das Hackfleisch mit Herbes de Provence, Tapenade Dressing, Salz und Pfeffer würzen, das Fleisch in die Tomaten einlegen und den Deckel schliessen.
3 Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten 20-25 Minuten kochen.

How to make

1 Wash tomatoes, make a lid, empty the inside.
2 Season veal, herbs of Provence, and tapenade dressing with salt and pepper. Place within tomato and close lid.
3 Pour olive oil in pan and cook tomato for 20-25 minutes.

Petits cakes / Muffins

900~1300W	12mins
700~800W	15mins

Pour l'utilisation du moule à cakes, verser 250ml d'eau dans le plat avant de le déposer.

Für alle Gerichte mit dem Muffinfan muss 250ml Wasser in die Grosspfanne eingefügt werden.

To make all food using a muffin pan, pour 250ml of water (1 ½ of paper cup) in the main pan and heat it.

Ingrédients

120g de préparation pour cakes, 50g d'amandes (50g de noix ou 40g de maïs (en boîte) ou 10g de cacao en poudre ou des pépites de chocolat), 50g de lait, 1 oeuf

Zutaten

120g Muffin-mix, 50g Mandeln(50g Walnuss, 40g Mais, 10g Kakaopulver, ein biss. Schoko-chip), 50g Milch, 1 Ei

Ingredients

120g muffin mix, 50g Almond(walnut, corn can, cocoa powder), 50g milk, 1 egg

Préparation

1 Mélanger bien la préparation pour muffins avec de l'eau ou du lait.
2 Mélanger des amandes (ou des noix ou le maïs ou du cacao en poudre ou des pépites de chocolats, etc.) et remplir 2/3 du moule à cakes.
3 Verser 250ml de l'eau dans le plat et déposer le moule à cakes. Fermer avec le couvercle et laisser cuire pendant 15 minutes.

NB Vous pouvez utiliser des moules en silicone pour faire vos cakes.

Zubereitung

1 Muffinmix mit Wasser oder Milch mixen.
2 In Muffinfan 2/3 Mandeln(oder Walnuss, Mais, Schokochip etc.) einfügen.
3 In Grosspfanne 250ml Wasser eingiessen und darauf Muffinfan mit Deckel schliessen und 15 Minuten erhitzen.

TIP Fügen Sie Butter hinzu für einen weicheren Teig.

How to make

1 Mix muffin mix with water or milk.
2 Put muffin paper cup in the muffin pan and pour 2/3 of the mixed ingredients.
3 Add the muffin pan in the main pan and close the lid. Then heat it in the microwave for 15(or 12) minutes.

TIP

Adding butter will make it softer.

Cakes (Utilisation du moule en silicone)
Kuchen mit der Muffinpfanne / Cakes with muffin pan

Pour l'utilisation du moule à cakes, verser 250ml d'eau dans le plat avant de le déposer.

Für alle Gerichte mit dem Muffinfan muss 250ml Wasser in die Grosspfanne eingefügt werden.

To make all food using a muffin pan, pour 250ml of water (1 ½ of paper cup) in the main pan and heat it.

Ingrédients Mélange à gâteau 120gr, Lait 45ml, 1 œuf, beurre 40g, puis choisir sa composition pour varier son gâteau (fruits confits, pépites de chocolat, thé vert, noix, poudre à café, jambon, gruyère, etc….)

Zutaten Muffinmischung 120g. Milch 45ml, Ei 1, Butter 40g, Früchte (Grüner Tee, Kastanie, Champignons, Kaffee, oder Schinken)

Ingredients muffin powder 120g. Milk 45ml, egg 1, butter 40g, fruits(green tea, chest nuts, mushroom, coffee powder, or ham)

Préparation

1 Faire fondre le beurre, puis bien le mélanger avec la pâte à gâteau, le lait, l'œuf, et les ingrédients de son choix pour le parfum.
2 Mettre 1 verre (25cl) d'eau dans votre plat Rangemate, et placer le moule à silicone dedans. Remplir au ¾ le moule de la mixture à cake.
3 Mettre le couvercle, cuire 15 minutes (où 12 min) dans le micro-ondes.

Zubereitung

1 Die Zutaten gut verrühren.
2 1 Glas Wasser in eine große Pfanne gießen und die Muffinpfanne hineinstellen. Die Muffinpfanne zu 2/3 mit der Mischung füllen (ca. 90g).
3 Muffinpfanne mit dem Deckel verschließen. Für 15 Minuten(oder 12 Minuten) in der Mikrowelle erhitzen.

How to make

1 Mix well muffin powder with melted butter, milk, egg and fruits(or anything as your choice).
2 Pour 1 cup of water into Rangemate, and then place muffin pan inside Rangemate. Fill the muffin pan up to 3/2(around 90g) with mixture of ingredients.
3 Close the lid, cook 15min(or 12min) in a micro-waves.

900~1300W 22mins

700~800W 27mins

Quatre-quarts
Pound Cake

Ingrédients

2 oeufs, 100g de farine à gâteau, 1/3 cuillère à café de levure chimique, 100g de beurre sans sel, 100g de sucre, sel, vanille en extraits

Zutaten

2 Eier, 100g Speisemehl, 1/3TL Backpulver, 100g Butter(ohne Salz), 100g Zucker, eine Prise Salz, Vanillenzucker

Ingredients

100g weak flour, 1/3 tsp baking powder, 100g salt free butter, 100g sugar, 2 eggs, salt, vanilla oil

Préparation

1 Fouetter le sucre avec le beurre et ajouter l'oeuf, la farine et la vanille en extraits.
2 Verser 1 tasse (200ml) d'eau dans le plat et déposer le moule à cakes(ou un moule en silicone).
3 Mettre le papier de cuisson dans le moule et verser la pâte, puis laisser cuire pendant 25 minutes.

Zubereitung

1 Zucker mit Butter weiss verrühren und Eier, Mehl, und Vanillenzucker hinzugiessen und einen Teig machen.
2 1 Glass Wasser(200ml) eingiessen und Dampfpfanne darauf legen.
3 Auf Backpapier den Teig giessen und 25 Minuten erhitzen.

How to make

1 Mix sugar and butter equally and make them white. Then put egg, flour, and vanilla oil together to make dough.
2 Pour a cup of water(200ml) in a pan and put it on the boiling plate.
3 Put parchment paper down and put the dough. Then heat for 25 minutes.

Flan / Pudding

900~1300W	13mins
700~800W	15mins

Ingrédients

1 oeuf, 1 jaune d'oeuf , 120ml de lait, 50ml de crème fraîche, 3 cuillères à café de sucre, du sirop

Zutaten

1 Ei, 1 Eigelb, 120ml Milch, 50ml Sahne, 3TL Zucker, ein wenig Syrup

Ingredients

1 egg, 1 yolk, 120ml Milk, 50ml Fresh cream , 3 tbs sugar, Some syrup

Préparation

1 Mélanger les Ingrédients sans faire de grumeaux.
2 Verser 1 tasse d'eau dans le plat et déposer le moule à cakes, ou moule en silicone, rempli par le mélange.
3 Laisser cuire pendant 8 minutes et napper de sirop, puis servir.

Zubereitung

1 Die Zutaten ohne Schaum verrühren.
2 1 Glas Wasser in die Grossp fanne Giessen und darauf Muffinfan legen.
3 8 Minuten kochen und Syrup Giessen.

How to make

1 Mix ingredients well without foam.
2 Put 1cup of water in a pan and put muffin pan on it. Pour the prepared ingredi ents.
3 Heat for 8 minutes.

Oeufs pochés
Gekochte Eier / Poached Eggs

900~1300W	6mins
700~800W	8mins

Ingrédients
4 oeufs, sel

Zutaten
4 Eier, Eine Prise Salz

Ingredients
4 eggs, salt

Préparation
1 Casser les oeufs dans un bol, et mettre du sel légèrement.
2 Verser 250ml d'eau dans le plat.Verser les oeufs dans un moule en silicone, et les mettre dans le plat. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 8 minutes.

* Selon le temps de cuisson, on peut faire l'oeuf dur ou mollet.

Zubereitung
1 4 Eier im Muffinfan aufschlagen und mit Salz bestreuen.
2 In Grosspfanne 250ml Wasser eingiessen und darauf Muffinfan mit Deckel schliessen und 15 Minuten erhitzen.

* Je nach Zeiteinstellung, halb- oder ganz gekocht einstellbar.

How to make
1 Open an egg in the muffin pan carefully and add some salt.
2 Pour 250ml of water in the main pan and put the muffin pan. Then close the lid and heat for 8(or 6) minutes.

* Depending on time, hard-boiled or half-boiled eggs are available.

Veuillez lire et vérifier la liste suivante avant d'appeler le service après-vente

Problèmes	causes	solutions
Flammes à l'intérieur du micro-ondes.	- Morceaux d'aluminium ou de métal	Supprimer les causes
	- Restes d'aliments ou d'humidité	Lavage
	- Porte ou l'intérieur du micro-ondes abîmée	Service après-vente de micro-ondes
	- Installation dans l'humidité	Nouvelle installation
Le temps de cuisson est trop long ou le plat ne chauffe pas.	Vous avez immergé, ou mis Multicuiseur-kitchen up dans l'eau.	Mettre 50cl d'eau dans le plat Range-mate, puis fermer le couvercle.Chauffer pendant 20~30 minutes dans le Micro-ondes.
Interruption du micro-ondes.	Bruits forts et surchauffé	Modèle ancien ou modèle de bas de gamme
Panne de micro-ondes.	Si la panne provient du micro-ondes, Multicuiseur-kitchen up ne peut être réparé par le service après vente puisqu'il est indépendant du micro-ondes	Réparé par le service après vente de micro-ondes

Fehler	Ursache	Lösung
Funken in der Mikrowelle	- Wenn sich Aluminiumfolie oder ein scharfes mtallisches Objekt in der Mikrowelle befinden	Entfernen Sie die UrsacheReinigen
	- Wenn Essensreste und Wasser sich in der Mikrowelle befinden	Verlangen Sie technische
	- Wenn die Mikrowellentuer beschädigt oder in der Innenwand der Mikrowelle ein Riss ist	Kundenbetreuung oder den Garantieservice Stellen Sie die
	- Wenn die Mikrowelle an einem engen Ort mit viel Feuchtigkeit, Schmierfett und Rauch aufgestellt ist	Mikrowelle woanders auf

Durch die schlechte Wärmeabgabe kann die Kochzeit verlängert werden.	Falls das Produkt im Wasser lange eingetaucht und eingesaugt ist	Gießen Sie 2 Tassen Wasser in die Pfanne ein und erhitzen Sie von 20 bis 30 Minuten, so daß eingesaugtes Wasser aus den Löchern des Bodens abgeführt wird und dann benutzen Sie es, wenn die innere Seite trocken ist.
Wenn die Mikrowell beim Gebrauch plötzlich anhält.	Die Mikrowelle wird laut und gibt mehr Wärme von sich als üblich	Alte Mikrowellen oder defekte Teile können bei billigen Mikrowellen der Grund sein.
Die Mikrowelle ist kaputt	Die Mikrowelle und das damit verbundene Stromkabel sind voneinander getrennt. Da der Rangemate keine elektronischen Bauteile besitzt, die mit der Mikrowelle verbunden werden könnten, sondern ein seperates Kochgerät ist, werden durch ihn keine elektrischen Probleme hervorgerufen. Daher kann durch das Produkt die Mikrowelle nicht beschädigt werden. Fehlfunktionen der Mikrowelle beim Kochen gehen meistens von der Mikrowelle selbst aus.	Für angemessene Hilfestellung kontaktieren Sie die technische Kundenbetreuung der Mikrowelle

Problem	Cause	Troubleshooting
Sparks in microwave oven.	- If an aluminum foil and a sharp object are in the oven.	Remove the cause
	- If food waste and water are in the oven.	Wash
	- If there is damage on door or crack inside wall.	Request technical support or warranty service
	- If oven is installed in a confined space with lots of moisture, grease and smoke.	Move location
Cooking time can be getting longer because heating performance of the product is lowered.	If water permeated into the inside the product when the product was soaked in water for a long time.	Put 2 cups of water into the pan and dry the inside of it by getting water evaporated through the hole formed in the bottom, and then use it.
Microwave oven stops during working.	Microwave oven makes loud noise and its body produces higher heat compare to normal time.	Aged microwave oven or part defects could have been occurred with cheap microwave ovens.
Microwave oven is out of order.	Cooking chamber and the electrical parts wire of microwave oven are a separated space. Since Rangemate has no electrical components connected to microwave ovens' parts and is a separate cooking utensil, Rangemate will not develop electrical problems. Therefore, the product will not cause damage to microwave ovens. Microwave ovens malfunction during cooking is generally caused by microwave ovens itself.	Contact technical support center of the microwave oven in use for a proper service.

For microwave only

Multicuiseur-kitchen up

UNIQUE IMPORTATEUR EN EUROPE
LJ IMPORT-EXPORT

DISTRIBUTEUR : ACHAT DIRECT - Z.I. TOURNAI OUEST 2-9, RUE DES SABLIERES - BATIMENT 2B-7522 BLANDAIN-Belgique

VALEUR 6€